

**Vor- und Nachteile der Verarbeitungsstufen**

<b>Vorteile</b>	<b>Nachteile</b>
- Ich bestimme die Art der Lebensmittel selber.	○ Ich brauche viel Zeit.
- Die Zutaten sind frisch und nicht verarbeitet.	○ Ich kann ein Rezept lesen.
- Ich kann meinem Gericht eine individuelle Note geben.	○ Ich habe die erforderliche Kücheneinrichtung.
- Die Qualität ist hoch und gleichbleibend bei langer Haltbarkeit.	○ Ich muss planen, berechnen, einkaufen
- Es besteht ein immer grösseres Angebot an Gerichten.	○ Die Inhaltsstoffe sind vorgegeben.
- Ich spare Zeit.	○ Kochkenntnisse gehen verloren.
- -Ich brauche keine Kochkenntnisse.	○ Das Ernährungswissen ist klein.
- Ich koche gerne.	○ Das Gericht enthält einen grossen Anteil an Zusatzstoffen.
- Ich probiere gerne neue Rezepte aus.	○ Es entsteht viel Abfall.
- Ich benötige keine Kocheinrichtung.	○ Der Preis ist hoch.
- Eine Aufwärmöglichkeit reicht aus.	○ Es benötigt graue Energie.
- Ich verarbeite regionale Produkte.	○ Das Gericht enthält versteckte Fette.
- Ich verwende saisonale Produkte.	○ Das Gericht enthält versteckten Zucker.
- Die Menge kann exakt angepasst werden.	○ Das Lebensmittel wird zum Industrieprodukt.
- Das Gericht ist frei von Zusatzstoffen.	○ Frische Produkte verderben bei ungünstiger Lagerung schnell.